

いばらき柔道接骨師会ニュース



平成26年
12/26(金) Vol.48

投球障害調査チームによる野球肘調査 着実に成果をあげる

チームリーダー 箱守志農夫



箱守志農夫チームリーダー

我々、学術部の「投球障害調査チーム」は、平成21年度より県内の少年野球チームを対象とした「野球肘調査」を開始し、今年で6年目を迎えました。この間、多くの野球選手の投球障害を調査し、調査の大きな目的である肘関節外側の野球肘(離断性骨軟骨炎)が疑われる選手を数多く発見することが出来ました。発症以前の時期から治療に至るまでの全期間を追跡することは、なかなか難しい問題等があり苦慮しているところであります。このような状況の中、今年1月に桜川市で行った野球肘のエコー調査で、我々が肘関節外側部の左右差を確認した少年について、治療に至るまでの全期間を追跡することができましたので紹介させていただきます。

【馬見塚医師のご指導と協力を得る】
この少年は、以前(平成23年8月)肘痛で筑波大学附属病院水戸地域医療センター茨城県厚生連総合病院水戸協同病院(以下「水戸協同病院」という。)整形外科 馬見塚 尚孝医師に診察を受けていた経過がありました。そのようなこともあり、調査



投球障害調査を受けた野球少年チーム



投球障害の調査をする箱守チームリーダー、柴崎・上野会員

で肘関節に左右差を確認した時点でそちらに紹介することといたしました。

その結果、馬見塚医師の診察でも上腕骨小頭の離断性骨軟骨炎と診断され、発症前、発症後、治療に至るまでの経過観察をすることができました。この例は、軟骨に病変が及んでいないと考えられる離断性骨軟骨炎の初期に開始した保存的治療で、治療までに平均15ヶ月という資料もある中、僅か6ヶ月という短期間で治癒となりました。

【早期発見が修復期間の短縮につながる】

早期に発見することにより、治療が平均修復期間の半分以下となり、投球開始ができるようになったものであります。上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の保存的治療で完全修復が期待できるには、早期発見、早期治療が最も大切であるといわれておりますが、初期段階では自覚症状・臨床症状などが乏しいこともあり、早期に発見できず、大半がこの好機を逸していると言われております。

従って、我々(公社)茨城県柔道接骨師会の投球障害調査チームは、今後も野球少年の負荷を出来るだけ少なく、短期間で治療でき医療費の軽減等にも効果がある、エコー検査機を使用した投球肘調査を推進して参りたいと考えております。当初、一部の有志によって始まっ



平成26年1月19日後方長軸走査像(発症時)



平成26年8月28日後方長軸走査像(治癒時)

た野球肘調査も、(公社)茨城県柔道接骨師会学術部の事業として「投球障害調査チーム」を結成し、茨城県教育委員会や公益財団法人茨城県体育協会、茨城県軟式野球連盟の後援をいただき、現在約20名の会員が多数の少年野球チームの選手を対象に活動しております。

【全国の肘痛で悩む野球少年の手助けを】

地域に密着した活動をおして早期に発見し、専門医に紹介することにより早期治療を目指す、専門医と連携した環境ができつつあると思っております。

今後、このような例が全国に拡大することにより、各地域で肘痛などに悩む野球少年の手助けの一助を担わせていただければと考えております。

平成26年度 救護員派遣状況

- 11月9日(日) 平成26年度 茨城県武道フェスティバル柔道大会 茨城県武道館柔道場 金野俊克、後藤洋彰(水戸支部) 負傷者なし
- 11月16日(日) 平成26年度茨城県ママさんバスケットボール秋季大会 常澄健康管理トレーニングセンター 西澤直之、大賀隆雄(東北支部) 膝関節、指関節、下腿部、足関節などの負傷者29名にテーピング、アイシングなどの処置をしました。
- 11月22日(土) 第7回全日本クラブシニアバスケットボール選手権大会 第7回全日本クラブスーパーシニアバスケットボール交歓大会 ひたちなか市総合運動公園体育館 藁谷和彦、久保田浩将(水戸支部) 下腿部、膝部、足関節などの負傷者26名にテーピング、アイシング、ストレッチ、マッサージなどの処置をしました。

- 藁谷和彦、荘司智也(水戸支部) 下腿部、腰部などの負傷者28名にテーピング、アイシング、ストレッチなどの処置をしました。
- 11月22日(土) 第7回全日本クラブシニアバスケットボール選手権大会 第7回全日本クラブスーパーシニアバスケットボール交歓大会 東海村総合体育館 石川博英、川又充史(東北支部) 下腿部、足関節、膝関節などの負傷者13名にテーピング、アイシングなどの処置をしました。
- 11月23日(日・祝) 第7回全日本クラブシニアバスケットボール選手権大会 第7回全日本クラブスーパーシニアバスケットボール交歓大会 ひたちなか市総合運動公園体育館 藁谷和彦、久保田浩将(水戸支部) 下腿部、膝部、足関節などの負傷者26名にテーピング、アイシング、ストレッチ、マッサージなどの処置をしました。

- 11月23日(日・祝) 第34回つくばマラソン セブンイレブンつくば大砂店前 24km地点 鮎川秋雄、永田喜久雄、飯塚丈仁、桜井亮、高巢定夫(県南支部) 101名のランナーにテーピング、アイシングなどの処置をしました。 旧日本料理篠ノ宮付近 26.5km地点 吉原貴範、小林正志、倉持孝浩、大久保博之、田中広一(県南支部) 67名のランナーにテーピング、アイシングなどの処置をしました。
- 11月30日(日) 平成26年度茨城県ママさんバスケットボール秋季大会 常澄健康管理トレーニングセンター 杉本秋生、小坪孔二(水戸支部) 膝関節、大・下腿部、足関節などの負傷者5名にテーピングなどの処置をしました。

使い勝手の良い操作性はもちろん、療養費改正等の保険改正にすばやく対応。迅速サポートで好評を頂いている「三四郎くん」は、常に進化を続ける信頼と実績の事務管理ソフトです。

三四郎くんは、日本全国で最も多く使われている接骨院・整骨院専用のレセコンです！



他社からのデータ移動もお任せ下さい ※一部ご希望に添えない場合があります。



株式会社 エス・エス・ビー 〒305-0853 茨城県つくば市榎戸748-2沼尻産業ビル TEL 029-839-0346 / FAX 029-838-0874 Web http://www.sanshiro-net.co.jp

最新柔整情報が読める!! 柔整ホットニュース http://www.jusei-news.com/

「保険取り扱い等講習会」を開催

本会は、10月18日(土) 水戸市千

波町の県総合福祉会館で「保険取り扱い等講習会」を開催しました。これは、本会会員に、受領委任制度と療養費について正しく理解してもらい、法令を遵守し、適正な運用を図ることを目的に開いたもので、県保健福祉部厚生総務課国民健康保険室の永井文英室長補佐、同根本英岳係長、全国健康保険協会茨城支部の仲田幸成業務グループ長に講師をお願いして実施したもので、参加した230名強の会員は熱心にメモをとるなど受講いたしました。

市川会長は「整復師業界で受領委任払いの制度を悪用し不正受給していることが発覚している例などもあり、社会問題となっている。そこで本日は、本会の会員の皆さまに常にコンプライアンス、「法令遵守」の徹底を図る目的で開催した」とあい



講習会に先立ちあいさつする市川会長

さつ。会員に協力を呼びかけた。

講習会では、「受領委任制度と療養費の適正化」、「保険取り扱い上の留意事項」などをテーマに行われ、根本英岳係長は「近年の柔道整復師及び施術所の増加にともない、不正受給が増えている。特に、個人契約者にトラブルの傾向が多い」と現状を報告。公益社団の入会者と個人契約者の受領委任の取り扱いを行う場合の注意点を説明され、理解を求めました。また、仲田幸成業務グループ長は、全国健康保険協会の運営状況や役割などを説明され、協力を訴えました。

本会の谷中保険部長からは「療養費の適正化への取り組みについて」詳細な説明があり、大変有意義な講習会でした。

「第3回高齢者の元氣あつぷ運動教室」を開催

10月26日(日)茨城県石岡市「石岡運動公園体育館」で、「第3回高齢者の元氣あつぷ運動教室」を開催いたしました。3回目の開催であるということもあり、手慣れた感じで参加者と接したことで、スムーズに体力測定などを行うことができました。

運動教室のメインであるウォーミングアップ体操、音楽に合わせたリズム体操、ボールや風船などを使ったレクリエーションなどを順次行いました。参加者へのアンケート調査では、全体のプログラム及びスタッフの対応など大変好評を得ることができ、約75%の方々から、次回も参加したいという回答をいただきました。

会員になって想う!

金野俊克



本年3月に入会させていただきました。

入会に先立ち、本会の概要、趣旨、会員のあるべき姿等を懇切丁寧に指導していただきました柏支部長、入会を温かく迎えていただいた市川会長、保険等の取り扱いについて貴重な時間を割いてご指導くださいました竹藤副会長、谷中保険部長、藁谷保険副部長、お会いするたびに温かく声をかけてくださる嶋崎理事に紙面をお借りして、改めて御礼申し上げます。「会員になって想う!」と言うテーマで投稿依頼の連絡を受けた時は、「なんで私が?」と言う思いがよぎったのですが、市川会長が言われた「組織力の強化こそが最も必要である」との言葉を思い出し、組織の一員として認めていただいたことに感謝し、喜んでお受けした次第であります。

本会への入会のきっかけとなりましたのは、友人の柔道整復師から「入会するなら絶対公益社団法人にしろ」と言われた一言でした。業界の事は右も左も分からぬ私にとって、この友人の一言が迷うことなく本会を選んだ理由です。そして、入会して本当に良かったと実感しております。

開業間もない私にとって、日々の患者さんに施術する事が精いっぱいであり、抱負と言えるようなものは特にありません。ただ、会員諸先輩が築いてこられた本会会員の一人として、「茨城県柔道接骨師会」の名に恥じない柔整師になれることを、遥か遠い目標として毎日を真摯に過ごして行きたいと思っております。

飲んだら乗らずに ★★ お電話ください ★★
国土交通省 茨城県公安委員会 認定第125号
(株)クリーン運転総合代行
0120-22-7906
国土交通省 茨城県公安委員会 認定第424号
支店 クリーン運転代行
0120-804-464

アフラックは ★★★★★ **No.1** がん保険 実質的付加
生きるための
がん保険 Days デイズ
「生きる」を創る。
Aflac
北関東ファミリー株式会社
☎ 0120-48-3376
〒310-0842 茨城県水戸市千手ヶ丘2-14-1
FAX 029-248-8522

印刷のことなら全ておまかせ!
株式会社 タナカ
代表取締役 田中 司 郎
情報メディア営業部 水戸営業所
〒310-0847 水戸市米沢町1-1
TEL 029 (247) 1810 FAX 029 (247) 9568
URL <http://www.tanakonet.co.jp>

第41回日整親善ゴルフ栃木大会
谷中保険部長優勝

昨年、台風の為、中止になった公益社団法人日本柔道整復師会主催「第41回日整親善ゴルフ栃木大会」が、9月15日(月・祝)に、前回開催予定であった宇都宮市のサンヒルズカントリークラブにて開催されました。

本会は、市川善章会長ほか20名が出場、楽しくラウンドし、午後三時から表彰式が行われました。

個人ネットの部で、本会の谷中照男保険部長が優勝しました。そして団体戦は4位に入賞し、来年こそは初優勝を目指したいと思えます。今大会で優勝した谷中照男保険部長の喜びの声は、次のとおりです。

【朝のいい予感的中して優勝】

県南支部 谷中照男

昨晩の前夜祭は、控えめに飲酒をして早目に就寝したせいか、本番のスタート時には頭も体もすっきり軽く何かいい予感がしました。また、メンバーにも恵まれて楽しくプレーできました。

しかし、いつも通り所々でミスをしてしまい、順位は期待していませんでした。

ところが、成績発表の前に隠しホールが発表されて、それをスコアカードに付けているうちに、ミスしたホールが次々に当てはまり、上位入賞を確信しました。

いざ、順位発表になり、いつ呼ばれるかドキドキして待っていました。5位・4位・3位まだ呼ばれません。そして準優勝も呼ばれません。あとは優勝しかない? えっ! やっと名前を呼ばれたのです。やった! 優勝です。まわりの仲間に祝福され喜びと感動で一杯になりました。そして優勝賞品のキャロウェイのアイアンセットをゲットし、最高の一日を過ごすことができました。最後に、この様な機会をくださった関係各位、また一緒にプレーしたパートナーの方々に御礼を申し上げます。

(広報副部長 高儀和広)



工藤会長と優勝した谷中保険部長

東日本大震災義援金
第13回都柔整チャリティー
ゴルフコンペ開催される

群馬県高崎市のサンコート2カントリークラブにおいて、公益社団法人東京都柔道整復師会主催の「東日本

大震災義援金 第13回都柔整チャリティーゴルフコンペ」が8月24日(日)に開催されました。

本会からは、市川善章会長ほか8名が出場しました。

ラウンド後、プロゴルフアミーやプロ野球選手のサイン入りグッズのチャリティーオークションがあり、市川会長が当日最高額で、女子プロゴルフアミー28名のサイン入りゴルフバッグを競り落としました。

その後、表彰式が開催され楽しいひとときを過ごしました。

(広報副部長 高儀和広)

第34回
千葉・茨城親睦ゴルフ大会開催

10月26日(日)、「第34回千葉・茨城親睦ゴルフ大会」が、水戸市の浅見カントリー倶楽部において、公益社団法人茨城県柔道接骨師会の主管にて開催されました。

今回は、公益社団法人日本柔道整復師会から工藤鉄男会長と三橋裕之保険部長、株式会社エス・エス・ビー大城英夫代表取締役社長にゲスト参加をいただき総勢72名が出場、日頃の練習の成果を発揮して楽しいラウンドが行われました。そして競技終了後、表彰式が行われ、工藤会長や大城社長にも多数の賞品を協賛いただきました。優勝は、千葉県の上井文雄会員でした。

(広報副部長 高儀和広)

激安コピー
安いから...と、家庭用インクジェット機で妥協していませんか?
提携リース会社より引き上げたコピー機を、当社のメーカー認定サービスマンにより完全整備済み。当社専門スタッフによる導入時の設置・使い方説明もついて、新品と同じ保証付中古販売は、茨城県内ではここだけ!
デジタルコピー機に換えて、快適オフィスへ!
ただいま組合員様特別価格でご提供中
OAリサイクル
まずは水戸店 029-306-7033
お電話を! つくば店 029-828-7815

おかげさまで42周年
塚本工業株式会社
ギフトセンターツカモト
〒300-1152 茨城県稲敷郡阿見町荒川本郷 2880-2
TEL. 029-834-2560
FAX. 029-834-2563
土浦事務所: 茨城県土浦市大和町 7-16
銚田営業所: 茨城県銚田市上太田 684
千代田営業所: 茨城県かすみがうら市稲吉東 2-18-2

茨城柔道接骨師会員様向け
葬儀特別割引プランご提案中
従業員福利厚生としても
お役立てください
24時間/年中無休
ご相談フリーダイヤル
0120-22-0313
創業135年
常に大切にしている
「ご家族の想い」
株式会社 鈴文
土浦市中央1-12-16

茨城県選抜チーム
全国大会3連覇ならず

文部科学大臣杯争奪 第23回日整
全国少年柔道大会が、10月13日(月・
祝)東京都文京区の講道館大道場
において開催され、3連覇がかかった茨
城県選抜チームは、3回戦ベスト8で
敗退する結果となりました。

2回戦から出場した本県選抜チ
ームは、熊本県チームに3-0で勝ち、
順当に勝ち進むと思われましたが、
3回戦広島県チームにまさかの0-
2で負け、3連覇の夢は崩れてしま
いました。

内容的には先鋒引き分け、次鋒で
相手に勝ちを与えてしまい追う展開
となり、中堅からは勝ち急いでしまっ
た感があり、大将戦まで実力を発揮
できないまま終わってしまいました。
試合後、真中監督は、「3連覇
へのプレッシャーのためか動きが硬



市川会長、真中監督と本県選抜メンバー

かった。やはり日本一になるのは難
しいですね」と、敗因を述べていま
した。また、選手選抜に携わった本
会の市川善章会長は、「この悔しさ
や涙をバネにして、次の目標に向
かつて精進してほしい」と、子供達
の新たな挑戦にエールを送っていま
した。(広報部長 荒井健吉)

日整全国柔道大会 岡本選手が活躍



抑え込みで一本勝ちする
岡本選手

日整全国少年柔道大会の熱気が冷
めやらぬ午後、同じく講道館大道場
において、第38回厚生労働大臣旗
争奪 日整全国柔道大会が開催され、
中関東地区代表選手で本会会員の岡
本栄治選手がポイントゲッターとし
て活躍し、平成15年の準優勝以来の
3位入賞を果たしました。

1回戦、大阪地区代表チームとの
試合は1-1の内容で競り勝ちまし
たが、次鋒で出場した岡本選手の1
本勝ちが決め手となりました。2回
戦の北関東地区代表チームとの対戦
は、3-2で勝ちました。そこでも岡
本選手の1本勝ちが際立っていまし
た。3回戦、北信越西部地区代表チ

ムには1-2で敗退しましたが、見
事11年ぶりの3位入賞を果たし、岡
本選手が優秀選手賞に選ばれました。
昨年は優勝チームに僅差で敗れて
いるので、中関東チームの実力は優
勝を狙える位置にあり、来年は茨城
県少年選抜チームと共にアベック優
勝も夢ではない試合内容でした。

(広報部長 荒井健吉)

第26回砂沼マラソン大会救護活動報告

県西支部 初沢修
去る11月16日(日)、下妻市にお
いて、第26回砂沼(さぬま)マラソ
ン大会が開催されました。

県西支部(常総地区)では、大会
の救護・ケア活動に、相沢寿、上野
良知、佐藤丈也、中村文男、松崎剛至、
(敬称略・順不同)の各先生方と私、
初沢修が参加しました。



救護活動した常総地区会員

保険の見直しをしてみませんか?
あなたに『ベストな保険』のお手伝いをいたします!



三井住友海上火災保険 ハイグレードエージェンツ 日本興亜損害保険 特級代理店
三井住友海上あいおい生命 プレミアムパートナーズクラブ NKS Jひまわり生命保険

サンツクバ 株式会社

お問い合わせは

TEL.029-841-5858

サンツクバ

検索

土浦市中村南 1-2-23 URL <http://www.suntsukuba.com>

詳しくはホームページをご覧ください。

コルセットの製造・販売



〒387-0001

長野県千曲市雨宮2351-1

TEL*0120-76-0779

Fax*0120-76-2273

e-mail*info@apple-medical.co.jp

HP*<http://apple-medical.co.jp>

当日は無風快晴、絶好のマラソン日和となり、救護・ケアブース（以下ブース）は二か所設置され、ブースを利用した選手の数人は合計18名、処置内容は、テーピング8名、過呼吸症状7名、擦過傷応急処置2名、アイシング1名、足底板処置1名でした。この内、擦過傷応急処置1名は看護師による、過呼吸症状処置は救急隊員および看護師による処置でした。

今後も救護・ケア活動を継続的に、認知度向上に努め、ランナーが安心して走れる環境作りに貢献して参りたいと思います。

第27回いばらき医療福祉研究会に参加

10月26日（日）、土浦市のつくば国際大学において、茨城県保険医協会の主催で、第27回いばらき医療福祉研究会、第8回いばらき歯科医療フォーラムが、医師、歯科医師、医療・介護関係者、学生が多数参加し盛大に開催されました。本会も共催しており、5名の会員がスタッフとして参加しました。

午前9時30分より4分科会に分かれ、「みんなで考えよう より良い最期の支え方」エンド オブ ライフ・ケアとは」をテーマに、医療・介護さまざまな立場から現場における経験を踏まえた研究発表が行われ

ました。また同時に、コモンディージーズ研究会として「超高齢社会における医療・歯科連携を考える」をテーマに座談会が行われ、整形外科医の立場から筑波大学附属病院土浦市地域臨床教育ステーション教授 西浦康正先生に、歯科医の立場から石岡第一病院口腔外科部長 萩原敏之先生に講演いただき、医療・歯科双方の立場からディスカッションが行われました。

午後からは多職種参加型研修会が開かれ、「最期に向けた支え方」の内容で討論されました。地域包括ケアシステムの構築が、国の国策とし

て推し進められようとしている中、地域で暮らす介護を必要としている方々へ、より良いケアを提供していくためには、多職種の連携を欠かすことはできません。しかし、現実問題として多職種が常に円滑に連携してケアを提供できるかといえ、そうではないケースも多々見受けられます。必ずしも明確な解決方法が示されたわけではなかったのですが、ケアに携わるいろいろな立場から意見を出し合い、お互いの立場を理解しあい、今後の多職種連携につながるようなディスカッションが行われていました。（広報委員 根本光昭）



ピーヨ&タケオカアビー

下村年秋（県南支部）



平成24年8月、インターネットオークションで、50CCミニカー『ピーヨ』と『タケオカアビー』を購入し、週末などに乗って楽しんでいます。

ピーヨは、中国で作製し、日本で組み立て販売したミニカーです。（現在は販売していません。）タケオカアビーは、富山県の自動車会社・タケオカ自動車工芸が国産自動車として現在も販売しています。（詳細はインターネット“タケオカ自動車工芸”をご覧ください。）

いまどきベンツでも振り返りませんが、これに乗っているとみんな振り返ります。パワステはもちろんエアコンも付いてないので、春、秋に乗ることが多いです。また、普通車に比べると少々信用にかけるので、押して帰れる距離で乗っています（笑）。維持費は安いし、どんな道でも入っていけるので往診なんかには便利です。

お勧めは、新車で購入し、カスタムしても面白いと思います。興味のある方は、インターネットで検索してみてください。

TRIO

信頼のネットワーク

地域密着

Door to Door

トリオ医科株式会社

〒300-1216 茨城県牛久市神谷 6-6-1
TEL029(873)8553 FAX029(873)8796
東京(営)大田区・北関東(営)館林



みらい創造力で、保険は進化する。



日本生命

物理療法機器、介護福祉具
健康機器販売

関東医療商事

〒319-2221 茨城県常陸大宮市八田 1127-5
TEL 0295-53-4211 FAX 0295-53-3383

世界空手道選手権大会の
救護活動を体験して

県西支部 荒井健吉

去る、10月17日から19日の3日間
に亘り、日本武道館において、第13
回世界空手道選手権大会(公益社団
法人 日本空手協会主催)が開催さ
れ、医師団に加わらせていただき、
救護活動の貴重な体験をすることが
できました。

世界50数カ国から各国で頂点を極
めた空手家が集結した大会の第一日
目は、男女21歳以下の部で形競技・
組手競技が行われ、東京大学医学部
附属病院 救急部・集中治療部の先
生を中心に、歯科口腔外科の先生と
柔道整復師の私の3名で救護活動を
いたしました。

主な活動内容は、①組手試合中、
コート内で発生した負傷選手の応急
処置 ②処置後の選手が試合続行可
能かどうかの適切な判断 ③負傷・
不調のためドクター席に来た選手の
治療・相談・指導などで、整形外科
の先生不在の初日は、私が四肢運動
器外傷を任せられ、責任とやりがいの
ある日となりました。

外傷は打撃系格闘技特有の、顔面
を強打されての脳震盪や挫創、歯の
欠損・脱臼、鼻出血と、一般的スポー
ツ外傷でも発生する骨折・脱臼・捻
挫・打撲などでした。
現場では、負傷者が発生すると各

コートの主審や看護師さんと呼ば
れ、瞬時に駆けつけどんな外傷であ
れ対応し、専門的処置が必要な場合
は応援の医師を呼び処置を行いました。
私が柔道整復師として専門的処
置を行ったのは、南アフリカ共和国
の選手の肩関節脱臼の整復を始め、
肘関節内顆骨折の疑いや中手骨骨折
の固定やアイシング処置などです。

二日目と三日目は男女成人の部、
形・組手の個人・団体の各競技が予
選から決勝まで行われ、前日より長
身でパワーのある選手が出場するだ
けに、初日のメンバー3名に加え整
形外科・口腔外科の先生も加わり5
名での救護活動となりました。さす
がに各科の先生が揃っているだけに
どんな外傷が発生しても行きとどい
た処置対応ができ、重傷選手が2名
出ましたが、東大附属病院に円滑な
救急搬送をすることができました。
今大会の特徴として、外国人選手は



ドクター席では多くの選手が
処置を受けた

鼻が高いので、打撃により鼻が左右
に曲がる変形の鼻骨骨折が5名ほど
みられ、発生率として国内大会との
違いがありました。

各国の国旗に彩られた館内で、応
援の仕方もお国柄があり、さすがに世
界大会だなど感じると共に、日本古
来の武道を愛し一生懸命試合をして
いる外国人選手の姿を見ているうち
に、自然と選手に対する感謝の念が
湧き起こりました。

当初、主催者から本大会の救護依
頼をいただいた時、言葉は大丈夫だ
ろうか?私で役に立つのだろうか?
などと不安や迷いがありました。が、
何事も体験を通して学び知識を高め
る「格致致知」という座右の言葉が
自分自身にあったため、お引き受け
をして充実した世界大会の救護活動
を体験することができました。



救護活動を行った各科の先生
(後列)と通訳の方々

マリッジクラブ

特定非営利活動法人
茨城県内で結婚を希望する独身男女に
相談および出会いの機会を提供いたします。
入会金 5,000円 年会費 10,000円 (1年契約となります)
また当クラブが推進する結婚支援事業の趣旨に賛同・支援して
いただける賛助会員を広く募集しております。
年会費(一口) 10,000円 (1年契約となります)
茨城県稲敷郡阿見町阿見 2958
マイアミショッピングセンター3階 阿見町町民活動センター内
TEL029-893-3588 FAX029-893-3589
定休日 月曜日、年末年始(12/28~1/3)
受付時間 10:00~17:00
NPO法人 マリッジクラブ 理事長 塚本勝則

団体保険は接骨院経営者の基礎となる保険です!

柔道整復師 総合補償制度

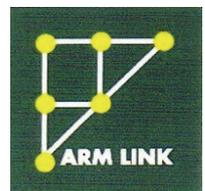
総合保険コンサルタント・賛助会員

アームリンク株式会社

代表取締役 小林 和義

TEL 027-255-3233

URL <http://www.armlink.co.jp/>



茨接発

国民健康講座



筋肉痛 なぜ遅れてくる？

■加齢によって炎症反応が鈍くなる

歳をとると、運動した2〜3日後に筋肉痛になるといふ話はよく聞きます。

「遅発性筋肉痛」といいますが、なぜ遅れて筋肉痛になるのでしょうか？そもそも筋肉痛になるのはよく乳酸が溜まったといいますが、運動直後は乳酸が多くても翌日には平常に戻ってしまい、筋肉痛の原因とはいえません。遅発性筋肉痛は、急な運動により筋肉等に微細な損傷があり、その後起こる炎症反応によって痛みを生じさせます。歳をとつてくると、加齢によって炎症反応が鈍くなり反応の進みが遅くなることで、数日後に痛みが発生します。つまり、遅発性筋肉痛は筋肉疲労ではなく、筋肉が損傷(筋挫傷)している状態になります。

また、加齢により筋肉の耐性運動強度が落ちてくることも、遅発性筋肉痛の原因になります。

例えば、運動不足の方が1000m走を10本全力で走れば即日筋肉痛になりますが、そこまで激しい運動でなくても、筋肉が運動に耐えられるレベルを超える



と微細な損傷を伴ってきます。実際、遅発性筋肉痛になる方は、普段の運動量が少なく筋肉が運動する準備ができていないために、軽微な運動で発生してしまいます。

■回復するには体力にあつた運動を

では、筋肉痛にならないようにすることと速く回復するには、どうしたらよいのでしょうか？

まず、年齢と体力にあつた運動をすることが大事ですが、少し頑張つてしまつた時には、筋肉をクールダウンするために軽く動かしたり、ストレッチを行つて筋肉の血流を良くして回復を速めます。また、運動直後には、アイシングなども筋肉の熱を抑えて筋肉痛を軽減することが出来ます。早期回復で効果が高くなるのは、コントラストバス(交代浴)です。水風呂と温かい風呂を交互に入るのですが、自宅で簡単にできるのは水のシャワーを1分、お湯に2分浸かるのを4〜5回繰り返すと、血管が拡張して血流がよくなり、痛みの物質が速く流れて早期に回復します。

筋肉痛にならないようにするためにも、日頃から適度な運動を行い、健康な体作りを心がけましょう。

(広報委員 岩本勝久)



■新入会員

渡辺 昇平 昭和60年5月31日生まれ 接骨院101 土浦市おつ野8-2-24 029-896-6634



《訃報》

- 榊原 重隆(さかきばら しげたか) 県南支部会長
- 県南支部 榊原城一(きぬの) 達之(たつゆき)会員の父
- 10月26日死去 77歳
- 金子 武一(かねご ぶいち) 県南支部 金子錦市(きんしん)会員の父
- 10月30日死去 92歳
- 森 栄(もり さかえ) 県西支部 森好徳(もりこうとく)会員の父
- 11月4日死去 82歳
- 関 義(せき よし) 水戸支部 関守雄(せきしゅん)会員の父、関英康(せきひさやす)会員の祖父
- 11月21日死去 85歳
- 大内 健(おうち けん) 水戸支部元会長
- 水戸支部 大内康久(おうちひさひさ)会員の父
- 11月23日死去 82歳



編集発行人 市川善章
 発行責任者 荒井健吉
 編集部員 高儀和広 早乙女聰 根本光昭 西澤直之 岩本勝久
 公益社団法人茨城県柔道接骨師会
 〒310-0804 水戸市白梅2-2-39
 TEL 029(247)8111 FAX 029(247)8126
 E-mail shiraume08@ibaraki.email.ne.jp

柔整業界の今がわかる
柔整ホットニュース
 様々な情報をタイムリーに発信!

柔整ホットニュースでは「今、何が起きているのか?」「今後の柔整業界はどうなっていくのか?」様々な疑問や問題を追いかけると共に、「業界情報」「行政情報」「保険情報」など柔道整復師が知っておかなければいけない様々な情報をタイムリーに発信していく情報サイトです。

柔整ホットニュースURL
<http://www.jusei-news.com/>

